

**Газизов К.К., Лопухова О.Г. Программа развития личности на основе общения с лошадьми // 7-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы / отв. ред. М.О. Мдивани. — М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; СПб. : Нестор-История, 2015. — С 118-120**

**Программа развития личности на основе общения с лошадьми  
Газизов К.К., Лопухова О.Г. Казань, Россия**

Аннотация. Предлагается обоснование программы развития личности на основе общения с лошадьми с позиций экопсихологического подхода. Программа комплексно направлена на разные уровни психики: сенсорно-кинестический, перцептивный, когнитивно-символический. Организуемое психологом общение с лошадью, дополненное техниками арт-терапии, позволяет личности последовательно устанавливать контакты как с внутренним, так и с внешним (социальным и природным) миром.

**Personality development program based on communication with horses**

**Gasisov K.K., Lopukhova O.G.**

Abstract. In the report proposed conceptualization of personality development programs based on communication with horses in the ecopsychology perspective. The program comprehensively aimed at different levels of the psyche: sensory-kinetic, perceptual, and cognitive-symbolic. Organized by the psychologist communication with the horse, supplemented by art therapy techniques, promotes developing of personality through establishing contacts with both internal and external (social and natural) world.

С точки зрения экопсихологического подхода лошадь выступает для человека элементом природной среды. В то же время, образ лошади имеет в человеческом сознании архаическую представленность, выступая, испокон веков, и в качестве довольно важного и психологически близкого домашнего животного, и в качестве культурного символа, семантически связанного с понятиями силы, защиты, помощи. Это обуславливает большой потенциал использования общения с лошадью в качестве средства развития личности.

В последнее время все большее осмысление и распространение получают техники иппотерапии - использование езды на лошади и взаимодействия с ней для получения терапевтического эффекта при проблемах опорно-двигательного аппарата, при аутизме и психических нарушениях у детей. Также при инициативе отдельных энтузиастов начинают развиваться практики «общения со свободными лошадьми». Опыт таких практик показывает,

что общение с лошадью развивает лидерские качества, поскольку абсолютно равноправные отношения с лошадью, как с партнером, невозможны. Общеизвестно, что общение с лошадью развивает уверенность, инициативность, ответственность. В то же время, чтобы отношения с лошадью были продуктивными, необходимо доверие, которое основывается на понимании, «чувствовании» друг друга. Лошади тонко воспринимают язык тела человека, и чтобы говорить на одном языке, надо научиться понимать это животное, что развивает перцептивные способности в общении. Эмпирически найденные техники общения с лошадью и их психологический эффект получают интуитивное осмысление. В качестве примера можно привести высказывание Инны Дитман, руководителя клуба «Чайка», развивающего практику занятий со свободными лошадьми: «...Надо подзвать лошадь, но она не обращает внимания на ваши слова, и никакого механического приспособления у вас нет, ни веревки, ни уздечки... И в этот момент начинается поиск ресурса внутри себя, который позволит стать лидером без насилия, заинтересовать и привлечь, но не заставить, найти частицу хорошего и правильного посыла, (...) лошади идеальные учителя. Они не обижаются и не накапливают негатив. Исправив свое поведение, иногда просто изменив свое внутреннее состояние, мы тут же получаем новый результат. Вчера лошадь от вас убегала, а сегодня подходит и готова общаться. (...) Свободные лошади в поле, в полной гармонии с окружающим, с пространством, с человеком рядом с ними. Я вижу эту картину каждый день, и она нравится и вдохновляет» [Дитман И., 2014].

Мы считаем, что в настоящее время созрела необходимость осмысления возможностей общения с лошадью в качестве средства психологического развития личности. Методологической основой для такого осмысления выступает экопсихологический подход к развитию личности [Панов В.И., 2004]. С методических позиций предлагаемые технологии можно отнести к природной терапии, основу которой составляют трехсторонние отношения, включающие природу, клиента и психотерапевта [Бергер Р., 2014]. В данном контексте развивающий потенциал общения с лошадью заключается в ее субъектификации [Дерябо С.Д., 1999], что позволяет осуществлять процессы идентификации и социальной рефлексии, используя полученный опыт для коррекции и развития самосознания и разных уровней отношений: самоотношения, отношений в социальных группах, отношений в семье, отношения к миру природы. Лошадь рассматривается как активный участник терапевтического процесса, влияющий не только на организацию психотерапевтического пространства, но и на сам психотерапевтический процесс. Общение с лошадью выступает средством порождения и развития перцептивных, интеллектуальных, эмоциональных психических процессов, коррекции психического состояния индивида. Регуляция психических состояний заключается, в частности, в нормализации функционального

состояния, снятии тревожной, депрессивной симптоматики, симптомов стресса. Достижение гармонии с природой через общение с лошадью происходит посредством как взаимодействия, так и наблюдения, эмпатии, рефлексии полученного опыта. Использование образа лошади в психологических техниках, ориентированных на когнитивно-смысловой уровень, способствует также развитию природоцентрического типа экологического сознания [Лапчинская Н.В., 2001; Панов В.И., Егорова Т.Е., Лапчинская Н.В., 2002; Панов В.И., 2004].

В соответствии с обозначенным подходом, можно предложить программу психотехник развития личности на основе общения с лошадью. Данная программа направлена на комплексную проработку разных уровней психики (сенсорно-кинестического, перцептивного, когнитивно-символического) за счет интеграции техник природной терапии и арт-терапии, и рассчитана на широкую аудиторию. Этапы реализации программы подразумевают последовательное приобщение к процессу установления контактов с собой и с миром посредством общения с лошадью, направляемое психологом (психотерапевтом).

На первом этапе происходит получение знаний о специфике общения с лошадью, ее психологии, а также ее значения в культурно-философском, историческом контексте. Следующий этап – собственно контакт с лошадью, попытка выстроить с ней отношения. Данный этап – ключевой и наиболее продолжительный во времени, он определяет длительность тренинговой программы. Получение эмоционального, сенсорно-кинестического, перцептивного опыта подкрепляется организацией психологом или психотерапевтом рефлексии посредством различных методов: написание эссе, ведение дневника, символизация в рисунке с последующим обсуждением. Отметим, что лошадь имеет особенности, как элемент живой природы, используемый в психотерапевтических целях. Это активное и крупное животное, вызывающее у большинства опасение, преодоление которого при кормлении и тактильном контакте развивает чувство доверия к миру, веры в свои силы на глубоком психическом уровне. Завершение программы подразумевает субъектную трансформацию полученного опыта на ценностно-смысловом уровне, что может быть осуществлено, например, посредством техник фото-арт-терапии [Копытин А.И., 2014].

Предлагаемая программа, являясь вариантом природной терапии [Р.Бергер, 2014] позволит человеку активизировать внутренние природные ресурсы в себе самом, необходимые для сохранения и восстановления здоровья, переживания счастья в гармонии с другими людьми, полноты и осмысленности жизни.